

CLÉMENTINE OU MANDARINE?



CÔTÉ INFORMATION :

La clémentine :

- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

La mandarine :

- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.



CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen). Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

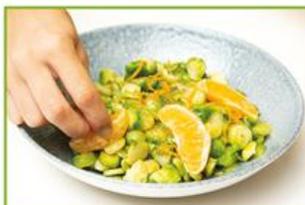
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.



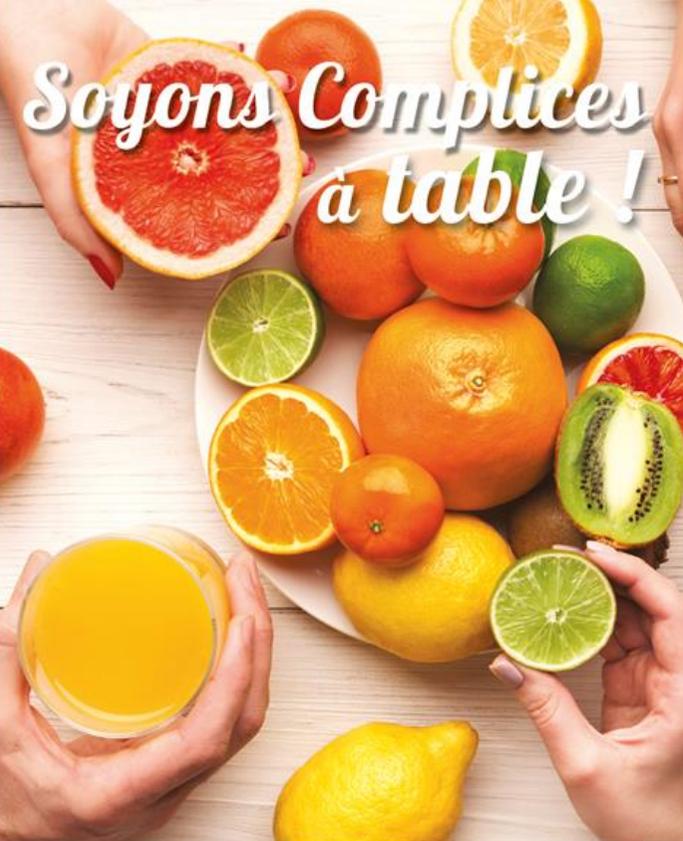
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



4. Mélanger et déguster !



JANVIER FÉVRIER 2019



ÉDITO

La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.

La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	mercredi 09 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier	lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SALADE DE POMMES DE TERRE (pdt, tomates, maïs, ciboulette)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	COEUR DE PALMIER VINAIGRETTE	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
FILET DE POISSON MEUNIERE	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	FILET DE COLIN AU CUMIN	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE	SPAGHETTIS A LA CARBONARA	EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CIDRE (local)	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	CASSOULET GARNI	GALETTE DE SARRASIN COMPLETE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE
CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	SEMOULE BIO	JEUNES CAROTTES	PETITS POIS	BRIE EN POINTE (à portionner)	DUO DE CAROTTES	PÂTES AUX ŒUFS (régionales)	PETIT LOUIS TARTINE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	HARICOTS BEURRE
SAINT-MORËT	YAOURT NATURE SUCRE	GOUDA	CARRE FONDU	FROMAGE BLANC AROMATISE	MIMOLETTE	CAMEMBERT (à portionner)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)	COMPOTE DE POMMES
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-POIRES	GALETTE DES ROIS (FC)		FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT NATURE SUCRE	FLAN CHOCOLAT		
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SALADE STRASBOURGEOISE	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	SALADE DE CHOU ROUGE (local)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL	SALADE DE POMMES DE TERRE A L'INDIENNE (oignon, pommes, curry)	QUICHE AU THON (à portionner)	SALADE VERTE VINAIGRETTE
FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	LONGE DE PORC (VVF) A LA FORESTIERE	FILET DE LIEU SAUCE CITRON	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AUX OIGNONS	FILET DE HOKI SAUCE AUREOLE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE	FILET DE CABILLAUD SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE	"CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons, saucisse fumée)
HARICOTS VERTS	POMMES NOISETTES ET KETCHUP	PENNES	RIZ BIO	PUREE CRECY	PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre)	POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE	CAROTTES BRAISEES	PETITS POIS	
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CAMEMBERT (à portionner)	SAMOS	MIMOLETTE	BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale)	CHANTALLOU AIL ET FINES HERBES	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	SAINT-PAULIN	FROMY	TOMME GRISE (à portionner)
FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	SALADE DE MINI-FARFALLES AU SURIMI	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	TABOULE ORIENTAL	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas)	JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio)
TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENCALE	SAUTE DE PORC (VVF, local) AU CURRY	ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EDENIAV	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE	SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF)	MJOTE DE PORC (VVF, local) AU CURCUMA	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	GRATIN DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE	HARICOTS PLATS	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)	DES DE PANAIS BRAISEES ET POMMES SAUTEES	CARRE FONDU	COURGETTES SAUTEES	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	HARICOTS VERTS PERSILLES
FLAN NAPPE CAMEL	GOUDA	FROMAGE	PETIT SUISSE AROMATISE	VACHE QUI RIT	BÛCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	BEIGNET CHOCOLAT (FC)	KIRI	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	EDAM
	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON			SEMOULE AU LAIT	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février					
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE	SALADES MÉLÉES VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE RAIS SAMOIE	SALADE MEXICAINE					
SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale)	PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMIGNONS	OMELETTE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF	POISSON PANE					
LENTILLES		PUREE DE POTIRON	POMMES VAPEUR (locales)	CHOUX-FLEURS BECHAMEL					
CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	SAINT-PAULIN	VELOUTE FRUIX	EDAM	PETIT MOULE NATURE					
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR					

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."